

روی چیست؟

روی یکی از مهمترین عناصر بدن است که پس از آهن فراوان ترین عنصر بدن محسوب می شود.

نقش روی در بدن:

- شرکت در ساختمان بسیاری از پروتئینهای مهم بدن
- نقش کلیدی برای فعالیت بیش از ۳۰۰ آنزیم بدن مخصوصاً آنزیمهای محافظت کننده بدن در برابر استرس
- پیشگیری از انواع سرطان
- درمان جوش (آکنه)
- ترمیم سوختگی
- تقویت حس بویایی
- کمک به بهبود علایم سرماخوردگی

علل کمبود روی:

- رژیم غذایی فقیر از روی
- ابتلاء به بیماری دیابت (به دلیل دفع ادراری بیشتر از حد طبیعی روی)
- برخیاز بیماریهای گوارشی مانند اسهال مزمن
- سوء مصرف الکل
- مصرف زیاد سیگار

چه افرادی بیشتر در معرض کمبود روی قرار دارند؟

- ۱- کودکان پیش دبستانی (به علت مصرف بیشتر شیر و فرآورده های آن نسبت به غلات)
- ۲- خوجوانان
- ۳- زنان باردار (به علت افزایش نیاز به روی)
- ۴- سالمندان

عوارض ناشی از کمبود روی:

- کم اشتها
- تأخیر در رشد
- کوتاهی قد
- تأخیر در بهبود زخم های بدن
- کاهش قدرت چشایی
- مشکلات پوستی
- ریزش مو
- کاهش عملکرد قوای جنسی

میزان مورد نیاز

با گنجاندن مقادیر ناچیز روی در سبد غذایی روزانه (۱۱ میلی گرم برای مردان و ۸ میلی گرم برای زنان) نیاز بدن به این عنصر مهم تأمین می شود .

عوامل موثر در افزایش جذب روی:

- ۱- رژیم غذایی سرشار از پروتئین
- ۲- بارداری و شیردهی



دانشگاه علوم پزشکی استان قزوین

معاونت بهداشتی

مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

ریز مغذی ۴

روی



(ویژه کارکنان بهداشتی و درمانی)

تهیه و تنظیم: دکتر مازیار معاونی

با همکاری: مرضیه آقا زمانی، عطیه رزازی (کارشناسان تغذیه)

انتشارات کمیته علمی - اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (۱۸۸)

پاییز ۱۳۹۲

و .. در دسترس هستند که تنها در صورت تجویز پزشک معالج و با اندازه های تعیین شده می توان از آنها استفاده نمود. باید توجه داشت که استفاده بی مورد و بیش از حد روی هم می تواند عوارض و خطرانی (خصوصاً عوارض گوارشی) را در پی داشته باشد. بهترین روش مصرف مکمل روی، مصرف آن با آب، یا آب میوه (نه با شیر) و در بین وعده های غذایی می باشد.

در دوران های کودکی، بلوغ، بارداری و سالمندی نسبت به دریافت کافی روی با پزشک ویا کارشناس تغذیه مشورت کنید.

جهت کسب اطلاعات، بیشتر با واحد تغذیه مرکز بهداشت (۳۶۸۵۹۷۰) تماس حاصل نمایید.

منابع:

- ۱ - کتاب کراوس ۲۰۱۲، مترجم دکتر شیدفر، زیر نظر دکتر کشاورز، انتشارات سالمی
- ۲ - کتاب اصول و مبانی تغذیه مدرن ۲۰۰۶، ویرایش منصور صابری، انتشارات خسروی طراحی، چاپ و تکثیر: واحد آموزش و ارتقای سلامت مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

عوامل موثر در کاهش جذب روی:

- ۱- دریافت مقادیر بالای کلسیم و آهن
- ۲- زیاده روی در مصرف سبوس گندم و حبوبات
- ۳- دریافت بالای مس و کادمیم از طریق رقابت با پروتئین حامل (مانند آلبومین، ترانسفرین و...)
- ۴- بیماریهای مختلف روده ای به خصوص بیماری کرون و نارسایی پانکراس

منابع غذایی روی

گوشت قرمز، ماهی، ماکیان به خصوص گوشت مرغ مهمترین منابع غذایی روی به شمار می روند که با مصرف مقادیر کافی نه زیاد آنها می تواند روی موردنیاز بدن را تامین کند. میوه جات و سبزیجات هم منابع فقیر روی محسوب می شوند.

مکمل های روی

در کشور ما مکملهای روی به اشکال مختلف کپسول، شربت و پماد و در انواع سولفات روی، استات روی